

**Digitale Knechtschaft: Warum es so schwer ist, sich dem Reiz von Smartphones und Tablets zu entziehen**

Zusammen ist man schöner allein? Das Smartphone wirkt wie ein Vereinzelungsgerät. Da sitzen sie da und fadert ist für sich.



FOTO: REMO DE WALSPIA/ILLUSTRATIONEN.SZ

**Schau!  
Mich! An!**

**Aufmerksamkeit ist eine wertvolle Ware. Firmen nutzen deshalb die Schwächen der menschlichen Psyche gezielt aus, damit Nutzer ihr Smartphone bloß nicht zur Seite legen**

VON SIMON HURTZ

Vor 20 Jahren war es cool, mit einem Nokia-Handy zu telefonieren. Vor zehn Jahren war es cool, mit einem iPhone zu surfen. Heute wird bewundert, wer ein altes Nokia besitzt und auf ein Smartphone verzichtet. Während dieser Text entsteht, unterhalten sich Neuköllner Hipster am Nebentisch ohne Ironie über „Smartphone-Sucht“. Digital Detox ist das neue Yoga, und Gründer aus dem Silicon Valley warnen vor ihren eigenen Schöpfungen. Einige von ihnen sagen: Smartphones und soziale Medien sind gefährlicher als Rauchen und zerstören die Gesellschaft.

Dieser Vergleich ist schräg. Zigaretten verursachen Krebs und verkürzen das Leben, Technik kann Menschen verbinden und das Leben erleichtern. Jede große Erfindung wird missbraucht beugte, Buchdruck, Eisenbahn, Telefon, Fernseher, Internet – sie alle galten als gefährlich. „Eine bloße Belustigung von niedrigerem Charakter, die dem Geist die Zeit stiehlt, sich höhere Fähigkeiten anzuweihen“, warnte das Magazin *Scientific American* vor 150 Jahren. Gemeint war das Schachspiel.

Doch Milliarden Menschen tragen Smartphones in der Hosentasche mit sich herum. Noch nie war Technik so allgegenwärtig – und mächtige Firmen arbeiten daran, den Rest der Menschheit dazu zu bringen, möglichst oft auf ihr Smartphone zu schauen. Ob Facebook, Instagram oder Snapchat, die Logik ist immer dieselbe: Je mehr Zeit die Nutzer damit verbringen, desto mehr Anzeigen sehen sie, desto mehr Geld verdient das Unternehmen.

Sean Parker gibt das offen zu: Facebooks Gründungspräsident hat das Unternehmen längst verlassen und bezeichnet sich als „gewissenhafter Verweigerer“ so-

zialer Medien. Apps wie Facebook und Instagram nutzen die Verletzlichkeit der menschlichen Psyche gezielt aus, sagt Parker. Mark Zuckerberg und Instagram-Chef Kevin Systrom wüssten genau, wie sie Nutzer abhängig machen können. Die Entwickler der Netzwerke fragten sich: „Wie bringen wir sie dazu, so viel Aufmerksamkeit wie möglich zu investieren?“

**Die sozialen Medien zu öffnen, ist für viele Nutzer längst eine Art Übersprunghandlung**

Die Antwort auf diese Frage heißt Dopamin. Das halbe Silicon Valley verdrankt seinen Reichtum diesem Botenstoff. Facebook ist ein Staat, erbaut auf einem Molekül. „Dopamin wird ausgeschüttet, wenn Spieler glauben, dass sie eine Glückssträhne haben“, sagt Natasha Schüll. Die Kulturwissenschaftlerin hat ein Buch über das

Design von Spielautomaten geschrieben und sieht Parallelen zur Tech-Branche: „Facebook, Twitter und andere Unternehmen nutzen ähnliche Methoden, um Nutzer möglichst lange in ihren Apps zu halten.“ Spielsüchtige sehen sich nach dem Jackpot, der in Euro ausgeschüttet wird. Social-Media-Nutzer sehnen sich nach Anerkennung, die in Likes gemessen wird. Beide Ereignisse sind nicht planbar. Das Smartphone ist wie eine Schachtel Pralinen – man weiß nie, was man kriegt. Das macht es so tickisch. „Diese variablen, zufälligen Verstärkungen sind der wichtigste Grund, warum Menschen immer wieder ihre Geräte in die Hand nehmen“, sagt der Psychologe Mark Griffiths, der in Nottingham zu Suchtverhalten forschet.

Aufmerksamkeit ist zu einer Ware geworden, und die wertvollsten Konzerne der Welt kämpfen darum. Sie lassen dabei nichts unversucht: Signalrot ziehen Beobachtungen die Blicke der Nutzer

auf sich. Facebook und Instagram haben soziale Interaktion quantifiziert. Jeder kann sich messen und vergleichen. Wer zu wenig Likes sammelt, muss mehr Selfies posten. Snapchat belohnt Mitglieder, wenn sie sich ununterbrochen Nachrichten schicken. Youtube und Netflix reihen automatisch Video an Video. Je mehr Zeit man investiert, desto besser werden die Vorschläge. Kein Newstfeed ist jemals leer, der nächste Beitrag ist immer nur einen Wisch entfernt. Wer die Facebook-App ein paar Tage lang nicht öffnet, erhält besorgte E-Mails: „Seit deiner letzten Anmeldung ist viel passiert. Hier sind einige ungeleseene Benachrichtigungen.“

1997 präsentierte der Verhaltensforscher B. J. Fogg auf einer Konferenz die Ergebnisse eines Experiments, das er mit seinen Studenten in Stanford durchgeführt hatte. Er zeigte, dass Computer menschliches Verhalten manipulieren können, wenn sie die richtigen Trigger und Belohnungen zum richtigen Zeitpunkt einsetzen. Die Teilnehmer der Konferenz reagierten gemischt. „Das ist gefährlich. Das gibt den Entwicklern ungeheure Macht über die Menschheit“, sagten die einen. „Das ist großartig. Das könnte Milliarden wert sein“, sagten die anderen. 20 Jahre später steht fest, dass die zweite Gruppe definitiv recht gehabt hat. Fogg trägt den Spitznamen „Millionärs-Macher“. Etliche Gründer aus dem Valley sind durch seine Schule gegangen, viele sind reich geworden. Ob die Befürchtungen der ersten Gruppe ebenfalls Realität werden, hängt nicht zuletzt von den Nutzern selbst ab. Die sind den Verlockungen der digitalen Welt keineswegs hilflos ausgeliefert. Es geht nicht darum, Smartphones gar nicht mehr zu verwenden – sondern smarter.

**Wer wird am Ende seines Lebens sagen: „Hätte ich doch mehr Zeit auf Facebook verbracht“?**

Für jede Verführungsstrategie gibt es Gegenmaßnahmen. Wer die Wirkung

der Signalfarbe Rot entgehen will, sollte das Display schwarz-weiß schalten. Um selbst den Rhythmus zu bestimmen, ist wenig Likes sammeln, muss man Push-Nachrichten deaktivieren. Viele Menschen haben soziale Medien auf ihren Startbildschirmen platziert und steuern sie unbewusst an. Wenn Facebook und Twitter in einem separaten Ordner auf der zweiten Seite liegen, wird aus der Übersprungshandlung ein bewusster Akt. Wenn all das nicht hilft, der kann mit speziellen Programmen Zeitlimits für andere Apps setzen und sich etwa nur noch 20 Minuten Instagram pro Tag erlauben.

Catherine Price kann weitere Tipps. Sie hat ein Buch für Menschen geschrieben, die ihr Verhältnis zu ihrem Smartphone ändern wollen. Neben konkreten Ratschlägen – analoge Wecker kaufen, Ladegeräte aus Schlafzimmer verbannen – hält sie zwei Dinge für wichtig. „Das Framing ist entscheidend“, sagt sie. „Der Vorgesetzte, ich verbringe jetzt weniger Zeit mit dem Smartphone“ fühlt sich an wie eine Diät. Niemand verzichtet gern.“ Stattdessen solle man sich bewusst machen, dass man mehr Zeit für andere Dinge bleibe, die einem wichtig sind. Sie, sich zu fragen: „Ist das die Beschäftigung, der ich jetzt meine Aufmerksamkeit schenken will?“

Geholten habe ich auch der Gedanke an die eigene Vergänglichkeit. „Ärgern sich Menschen auf dem Sterbebett, dass sie nicht mehr Zeit auf Facebook verbracht haben? Du hast nur ein Leben. Wie viele Stunden davon willst du mit deinem Smartphone verbringen?“

Unterstützung gibt als auf einem Pausenhof. Forscher haben Gruppen in sozialen Netzwerken dokumentiert, in denen selbstschädigendes Verhalten glorifiziert wird. Sie fanden Foren, in denen Verzweifelte ermuntert werden, Suizidgedanken in die Tat umzusetzen. Sie entdeckten Tausende Videos, in denen junge Menschen Narben, die sie sich selbst zugefügt hatten, in die Kameras halten.

**Jugendliche in einer Krise können natürlich auch von Online-Angeboten profitieren**

Während manche Betrachter von solchen Aufnahmen abgeschreckt werden, weckten sie bei einigen eine Art Wettbewerbsgeist, warnten britische Wissenschaftler im vergangenen Jahr in einem Überblicksartikel. Zugleich stellen die Mediziner fest, dass Jugendliche in einer Krise auch von ihrem Gang ins Internet profitieren können. Die Kids finden dann Verständnis für ihre Not, Trost und Informationen über therapeutische Angebote.

Andere Experten gehen ebenfalls davon aus, dass digitale Medien auch hilfreich für die seelische Entwicklung von Heranwachsenden sein können. Die Zerstreuung, die sie bieten, kann unter Umständen bei der Stressbewältigung helfen. Humor in die Netzwerke mag die Stimmung heben. Wenn die vielen Kommunikationsmöglichkeiten reale Kontakte nicht ersetzen, schreiben US-Kinder- und Jugendärzte im Fachmagazin *Pediatrics*, können sie Freundschaften festigen – und so die Psyche stärken. BEATRICH UHLMANN

**Die armen Kleinen**

Für verunsicherte Eltern gibt es viele Ratgeber. Ein Überblick

Darf das Kindergarten-Kind auf dem Tablet spielen? Braucht das Grundschulkind eine Spielkonsole? Ist es gut, wenn Teenager stundenlang E-Mails mit ihren Freunden hin- und herschicken? Oder haben digitale Technologien in der Kindheit grundsätzlich nichts verloren?

Aber Verteufelungen helfen nicht weiter. Hobbys, Computerspiele und Co. werden bleiben. Eltern müssen sich damit auseinandersetzen, wenn sie ihren Kindern einen vernünftigen Umgang damit beibringen wollen. Auch der eigene Achtjährige Sohn hat ein kleines Tablet. Damit spielt er einfache Videospiele, baut echte Lego-Modelle mit Online-Anleitungen nach oder guckt Videos auf einer Kindersender-App. Ein Handy hat er noch nicht, er will auch keines. Er ist eher genervt, wenn seine Eltern zu lange darauf starren. So hat er schon Verbotsschilder gemalt – mit Rot durchgestrichen. Handy, wenn man dem Gerät wieder zu viel Aufmerksamkeit schenkt. Aber bald will er sicher auch eines. Was tun?

Für verunsicherte Eltern gibt es eine ganze Fülle von Ratgebern. Sie versprechen: „Wie wir unsere Kinder von der digitalen Sucht befreien.“ (Thomas Felbel: Jetzt pack doch mal das Handy weg/ Ullstein). Sie heißen simpel „Generation Smartphone“ (Pia Zimmermann/Fischer & Gnan) oder „Digitale Welt“ (Lena Thiele/Ravensburger). Und in der optimistischen Version „Digitale Intelligenz“ – warum die Generation Smartphone kein Problem, sondern unsere Rettung ist! (Verena Gonsch, Till Raether/Lübbe).

Thomas Felbels hat für seinen Ratgeber mit vielen Experten gesprochen. In dem man Apps öffnet, kann man Push-Nachrichten deaktivieren. Viele Menschen haben soziale Medien auf ihren Startbildschirmen platziert und steuern sie unbewusst an. Wenn Facebook und Twitter in einem separaten Ordner auf der zweiten Seite liegen, wird aus der Übersprungshandlung ein bewusster Akt. Wenn all das nicht hilft, der kann mit speziellen Programmen Zeitlimits für andere Apps setzen und sich etwa nur noch 20 Minuten Instagram pro Tag erlauben.

Catherine Price kann weitere Tipps. Sie hat ein Buch für Menschen geschrieben, die ihr Verhältnis zu ihrem Smartphone ändern wollen. Neben konkreten Ratschlägen – analoge Wecker kaufen, Ladegeräte aus Schlafzimmer verbannen – hält sie zwei Dinge für wichtig. „Das Framing ist entscheidend“, sagt sie. „Der Vorgesetzte, ich verbringe jetzt weniger Zeit mit dem Smartphone“ fühlt sich an wie eine Diät. Niemand verzichtet gern.“ Stattdessen solle man sich bewusst machen, dass man mehr Zeit für andere Dinge bleibe, die einem wichtig sind. Sie, sich zu fragen: „Ist das die Beschäftigung, der ich jetzt meine Aufmerksamkeit schenken will?“

Weniger Experten und Anekdoten, mehr Fakten liefert „Generation Smartphone“ von Pia Zimmermann. Die Autorin erklärt die Herkunft des Wortes „posten“ genauso wie das Phänomen E-Sport, und Game-Design. Sie stellt Programmierratschläge vor und erläutert das Anonymisierungsnetzwerk Tor. Das ist viel und trockener Stoff, aber nach der Lektüre lässt es sich leichter mit seinen Kindern auf Augenhöhe diskutieren.

Wer sich zusammen mit seinen (jüngeren) Kindern in das Thema einarbeiten will, für den gibt es auch der „Wieso, was, hallo, warum?“-Reihe des Ravensburger Verlages Band „Digitale Welt“. Der beantwortet verständlich die Fragen, was denn ein Computer überhaupt sei, wie das Internet und soziale Medien funktionieren, was ein Cyborg ist und ob bald unser ganzes Leben digital sein wird.

Keine Angst, dass ihr Sohn als computersüchtiger Alien endet, hat Verena Gonsch. In „Digitale Intelligenz“ kommt wie bei Felbel der Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort zu Wort. Er erinnert sich an Eltern, die glücklich waren, ihre Kinder möglichst lange von Süßigkeiten fernzuhalten, nur damit diese sich bei Kindergeburtstagen bei anderen Familien wie ausgehungert auf die Schokolade stürzen. Die Analogie ist klar: Was verboten ist, wird doch meist erst interessant. Auch hält er die heutige Jugend für sozial kompetent. Er rät Eltern einen Zettel auf den Kühlschrank zu kleben, auf dem steht: „Es gibt keinerlei Hinweise darauf, dass die Kinder durch die Benutzung digitaler Medien dummer werden oder in der Schule schlechter abscheiden!“

Gonsch fordert Eltern auf, sich der Digitalisierung zu stellen, denn ein Zurück zur Offline-Welt zu Stockbrod und Lagerfeuer werde es nicht mehr geben. Und sie geht noch einen Schritt weiter. Es sei die „Pflicht“ der Eltern, die Kinder für diese Herausforderungen fit zu machen, sonst blieben sie und der Standort Deutschland auf der Strecke. Diese kapitalistische Verwertungslogik muss man nicht unterlassen, aber es ist angenehm, den nicht nörgelnden Blick auf digitale Technologien zu legen. Auch weil Neugier und Interesse der spannendere Weg sind, um mit seinen Kindern durchs Leben zu gehen. MIRJAM HAUCK

**Kinder, die auf Handys starren**

Wie sich die Dauernutzung digitaler Medien auf Psyche und Gesundheit von Jugendlichen auswirkt

Zwei Stunden braucht die 17-Jährige jeden Morgen, ehe sie ihr Zimmer verlassen kann. Zunächst befolgt die junge Frau ein intensives Schminkritual, dann fotografiert sie das Ergebnis, postet die Bilder in sozialen Netzwerken und wartet gebannt, bis sie eine ganz bestimmte Anzahl positiver Rückmeldungen bekommt. Erst mit diesen Likes im Rücken fühlt sie sich wohl und sicher genug, um herauszutreten in das sogenannte echte Leben. Solche Fälle werfen komplizierte Fragen auf: Wo verläuft bei all dem Gepose und Geposte die Grenze zwischen normal und problematisch? Was macht es mit der Psyche der Jugendlichen, wenn ihre Beziehungen zur Welt immer stärker durch einen handgeleiteten Bildschirm bestimmt werden?

**„Man erringt schnell Siege oder bekommt sofort positives soziales Feedback.“**

Mit Sicherheit kann niemand diese Fragen beantworten. Doch sie stellen sich immer drängender. Denn während Wissenschaftler und Ärzte noch diskutieren, ob es tatsächlich eine Internetsucht gibt, machen sie bereits weitere beruhigende Entdeckungen: Die Dauernutzung der digitalen Geräte kann mit Depressionen und Ängstlichkeit einhergehen. Mehrere Studien haben einen solchen Zusammenhang gezeigt. Auch eine Umfrage des Deutschen Zentrums für Suchfragen des Kindes- und Jugendalters im Auftrag der Krankenkasse DAK deutet auf das Phänomen hin: Während etwa acht Prozent aller befragten Jugendlichen depressive Züge offen-

barten, war unter den Teenagern mit problematischem Mediengebrauch etwa jeder Dritte betroffen. Nur lässt sich aus solchen Beobachtungen nicht ersuchen, was Ursache und was Wirkung ist. Aus der praktischen Erfahrung heraus hält Rainer Thomasius, Direktor des Zentrums und Autor der DAK-Studie, beide Richtungen für möglich.

„Of haben junge Menschen bereits seelische Probleme oder eine Veranlagung für depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit, wenn sie so massiv in die Online-Welt abtauchen wie das junge Mädchen mit der Fixierung auf Likes, dessen Fall Thomasius erlebt hat. Auch Tagrid Leménager, Leiterin der Arbeitsgruppe Verhaltenssüchte am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, kennt solche Fluchten: Gerade Teenager, die leicht das Gefühl bekommen: „Ich bin nicht so beliebt“, „Ich mache alles falsch“, „Ich sehe nicht so gut aus“, finden im Internet rasche Lösungen.“

„Man erringt schnell Siege oder bekommt sofort positives soziales Feedback im Computerspiel oder auf einem sozialen Netzwerk wie Instagram.“ Doch die Selbstwertprobleme, die Diskrepanz zwischen erhöhter Erwartung an sich selbst und der Realität bleiben bestehen – und können so groß wachsen.

Wer sich aber permanent hinter dem Bildschirm versteckt, riskiert die Isolation im echten Leben. In der DAK-Studie gab immerhin acht Prozent der Jugendlichen an, ihre Kontakte ausschließlich über soziale Medien zu pflegen. Psychologen gehen jedoch davon aus, dass Jugendliche die altmodischen analoger Erfahrungen brauchen, um auch schwierige Situationen zu meistern: Reale Kontakte knüpfen, spontan kommunizieren und soziale Unsicherheiten abbauen, Nähe und Distanz regulieren oder auch mal kritisches Blicken standhalten – das alles lernt man eher nicht in der virtuellen Welt. Wenn aber dieses Rüstzeug fehlt, können Ängste und Depressionen noch verstärkt werden, sagt Tagrid Leménager.

Die Dauernutzung kann auch profanere, aber nicht minder einflussreiche Folgen haben. Schlafmangel ist als Risikofaktor für Depressionen bekannt. Dass die permanenten Verlockungen des Smartphones zu gestörter Nachtruhe führen können, gilt als sehr wahrscheinlich. Das stete Starren auf den Bildschirm begünstigt zudem Probleme mit den Eltern oder der Schule, sagt Thomasius. Auch diese täglichen Reibereien können depressive Verstimmungen fördern.

Als weiterer riskanter Einfluss auf die Psyche der Jugendlichen wird Cyberbullying diskutiert. Dass Kinder und Jugendliche gehänselt werden, ist kein exklusives Online-Phänomen. Beunruhigend aber ist die Beobachtung, dass die Opfer des Internetmobbings bisweilen an Suizid- und Selbstverletzungen denken – Verhaltensweisen, für die es im Netz sehr viel mehr



Unterstützung gibt als auf einem Pausenhof. Forscher haben Gruppen in sozialen Netzwerken dokumentiert, in denen selbstschädigendes Verhalten glorifiziert wird. Sie fanden Foren, in denen Verzweifelte ermuntert werden, Suizidgedanken in die Tat umzusetzen. Sie entdeckten Tausende Videos, in denen junge Menschen Narben, die sie sich selbst zugefügt hatten, in die Kameras halten.

**Jugendliche in einer Krise können natürlich auch von Online-Angeboten profitieren**

Während manche Betrachter von solchen Aufnahmen abgeschreckt werden, weckten sie bei einigen eine Art Wettbewerbsgeist, warnten britische Wissenschaftler im vergangenen Jahr in einem Überblicksartikel. Zugleich stellen die Mediziner fest, dass Jugendliche in einer Krise auch von ihrem Gang ins Internet profitieren können. Die Kids finden dann Verständnis für ihre Not, Trost und Informationen über therapeutische Angebote.

Andere Experten gehen ebenfalls davon aus, dass digitale Medien auch hilfreich für die seelische Entwicklung von Heranwachsenden sein können. Die Zerstreuung, die sie bieten, kann unter Umständen bei der Stressbewältigung helfen. Humor in die Netzwerke mag die Stimmung heben. Wenn die vielen Kommunikationsmöglichkeiten reale Kontakte nicht ersetzen, schreiben US-Kinder- und Jugendärzte im Fachmagazin *Pediatrics*, können sie Freundschaften festigen – und so die Psyche stärken. BEATRICH UHLMANN